



Estefanía Igartua

ROMPER el SILENCIO

CÓMO SUPERÉ LOS ABUSOS SEXUALES EN LA INFANCIA



Romper el silencio

Cómo superé los abusos sexuales en la infancia

Romper el silencio narra en primera persona la impactante historia de Estefanía Igartua, cuya vida ha estado marcada por los diferentes malos tratos recibidos en su infancia; entre ellos, el más monstruoso de todos, que tu propio padre abuse sexualmente de ti. Más tarde, durante su adolescencia y gran parte de su juventud, se dejó utilizar como un objeto por muchos hombres, convirtiéndose en su peor enemiga porque se despreciaba. Sentía odio, rabia y vergüenza hacia su persona, algo que no sabía cómo gestionar. No pudo tomar las riendas de su vida hasta que se hizo responsable de su destino y se dio cuenta de que debía quererse, respetarse y amarse para que los demás pudieran hacerlo. Para lograr tal cambio y evolución tuvo que vivir muchas situaciones trágicas y aberrantes, pero gracias a la ayuda de las personas que creyeron en ella fue capaz de ser una mujer valiente, resiliente y luchadora que consiguió recomponerse. Ahora quiere ayudar a otros supervivientes que han pasado por lo mismo que ella para que sepan que existe un rayo de luz entre tanta oscuridad, que con esfuerzo, voluntad y constancia se puede salir adelante.

Gracias a la carrera de Psicología pudo comprender su comportamiento e identificar que había sufrido TEPT (Trastorno por Estrés Post Traumático), ansiedad y depresión, entre otros trastornos mentales. A veces poner nombre a las cosas supone todo un alivio y te permite buscar soluciones. Tras muchos años de terapia, de reflexión y de esta gran revelación de sus síntomas, pudo pasar por diferentes etapas, momentos muy difíciles y traumáticos que la llevaron a alejarse de sus ideas suicidas. Incluso es capaz de perdonar sus errores y de perdonar a su agresor, su padre, porque pudo llegar a comprenderlo que no es lo mismo que justificarlo. El perdón ha tenido un efecto liberador y ha traído la paz a su vida. Desde ese día vive en armonía consigo misma, ha aceptado su pasado y es lo que hace que pueda mirar al futuro con una mirada entusiasmada del presente. ¿Te atreves a conocer su historia?

» Estefanía Igartua Escobar

AUTOAYUDA • Desarrollo personal • Arcopress

En Madrid, un 24 de mayo de 1991 nace Estefanía Igartua Escobar. Ya desde muy pequeña se evade de la realidad sumergiéndose en diferentes lecturas. Descubre su pasión por la escritura plasmando en su diario todos sus sueños y fantasías llenas de vida e imaginación. Termina sus estudios de educadora social en la Universidad CES Don Bosco y compagina su trabajo con su pasión por la literatura. En 2011 publica su primera novela La Pantera que vivía entre las flores del desierto, que más tarde presenta en el Centro de Arte Moderno en Madrid; recibe una crítica de la novela en la revista Educación y Futuro. En 2015 publica su segunda novela, Inmersión en la locura. En el año 2021 finaliza la carrera de Psicología en la Universidad y comienza a cursar un máster en Psicología General Sanitaria, ambos en la Universidad Francisco de Vitoria; estudios que compagina con un contrato de Formación para el profesorado donde investiga los factores de protección frente al suicidio, colaborando con un programa de intervención de adultos que han sido víctimas de abusos sexuales en la infancia y con su trabajo de monitora ambiental.

estefaniaigartu@gmail.com



Thema: DNXR; YXQD
978-84-17828-70-7
264 páginas
Rústica con solapas
15 x 24 x 1.7 cm · 370 g
PVP: 19.95 €